



## さつまいものおやき

愛知学泉短期大学  
チーム Little Maple



### Point

さつまいもは皮ごと使うので、栄養をまるごと活かせます。余った冷ご飯を使うことで、食品ロスの削減にもつながります。さつまいもの代わりにレンコンやにんじん、じゃがいもなどを使ったり、ウインナーの代わりにハムやベーコンを使ったりするなど、家庭で余っている食材で代用することもできます。

🕒 調理時間：20分    🍴 カロリー(1人分)：約311kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目(8品目中)：該当なし



他の受賞レシピも  
Webサイトで公開中!

減らそう! 食品ロス



# さつまいものおやき

## Recipe

### 材料(2人分)

- |        |      |       |     |
|--------|------|-------|-----|
| ・冷ご飯   | 150g | ・八丁味噌 | 36g |
| ・さつまいも | 100g | ・みりん  | 18g |
| ・ウインナー | 2本   | ・ごま油  | 5g  |

### 作り方

- 1 さつまいもを皮ごと蒸してつぶす。  
💡 電子レンジ(500w)で約3~4分加熱すると、スプーンで簡単につぶせます。
- 2 ウインナーを小さく切る。  
💡 半分にカットし1cmの半月切りにする。
- 3 冷ご飯・つぶしたさつまいも・ウインナー・味噌・みりんをボウルでよく混ぜる。
- 4 平らく丸めて小判型に成形する。
- 5 フライパンにごま油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。

